

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. August 2023** ▪
Leibgerichte mit Mario Kotaska



Bärbel Adelhelm

Pollo fino mit Rahmsauce, handgeschabten Spätzle und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Pollo fino:

4 ausgelöste, enthäutete
 Hähnchenoberkeulen
 100 g weiße Champignons
 1 Zwiebel
 50 ml Sahne
 25 g Butter
 Butterschmalz, zum Anbraten
 3 TL Preiselbeer-Kompott
 3-4 Quittengelee
 250 ml Rinderfond
 10 ml trockener Rotwein
 1 TL edelsüßes Paprika
 3 TL gemahlene Champignons
 1 TL gerebeltes Bohnenkraut
 ½ TL Chiliflocken
 50 g Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenoberkeulen zweimal durchschneiden (bei mehr Zeit gerne ganz lassen) und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen von beiden Seiten auf großer Flamme leicht anbraten.

Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Hähnchen in eine hitzebeständige Schüssel umfüllen und warmhalten. Zwiebel und Champignons im Pfannensud bei mittlerer Hitze glasig andünsten und mit Rotwein ablöschen. Mit Rinderfond aufgießen und 100 ml Wasser dazu geben. Quittengelee und Preiselbeeren sowie Paprikapulver, gemahlene Champignons und gerebeltes Bohnenkraut hinzufügen und mitköcheln lassen. Nach einem kurzen Aufkochen die Hähnchenteile mit in die Sauce geben und 20 Minuten garen lassen.

Hähnchen wieder in eine separate Schüssel legen, Sauce durch ein Sieb passieren und wieder auf den Herd stellen. Sahne unterrühren. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze erstellen und in die leicht simmernde Sauce mit Hilfe eines Schneebesens zum Andicken einrühren. Einmal kurz aufkochen lassen und sofort wieder runterschalten. Bei kleiner Hitze warmhalten und gut mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Bei Bedarf nochmal Preiselbeeren und Quittengelee unterheben.

Für die Spätzle:

250 g Gelbweizenmehl
 70 g Semola di grano duro
 4 Eier
 100 ml Mineralwasser
 1 EL Semmelbrösel
 1 EL Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Eier mit 50-100 ml Mineralwasser, Salz, etwas Muskat, Mehl und Semola in einer Küchenmaschine gut verkneten. Der Teig sollte etwas dünner sein, da er geschabt wird. Gut „ziehen“ lassen, so dass das Mehl die Flüssigkeit binden kann. Wer kein Gelbweizenmehl hat, kann Weizenmehl, Type 405, mit Kurkuma gelblich einfärben.

Teig mit einem Spätzleschaber auf einem Spätzle Brett in köchelndes Wasser schaben. Umrühren. Wenn die Spätzle oben schwimmen, sind sie gar. Sofort in gesalzenes, kaltes Wasser umfüllen. Danach abseihen. Spätzle mit Butter und Semmelbröseln in einer Pfanne schwenken, bis sie wieder heiß sind.

Für den Salat:

- ½ Salatgurke
- 125 g Joghurt
- 1 Zitrone, davon Saft
- 1 TL gerebelter Dill
- 1 Prise gemahlener, getrockneter Sellerie
- 1 Prise gemahlene Senfsaatsamen
- 1 EL Kürbiskernöl
- 3 Halme Schnittlauch
- 3 Zweige Petersilie
- 2 TL Zucker
- 5 g Salz + Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und mit einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Ca. 5 g Salz hinzugeben und für 10-15 Minuten ziehen lassen. Anschließend Gurke mit den Händen kräftig ausdrücken, das überschüssige Wasser entfernen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und zur Gurke geben. Joghurt, Zucker, Dill, Sellerie und Senfsaatsamen zur Gurke geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken. Kürbiskernöl unterheben. Schnittlauch und Petersilie hacken und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Und mit Dill garnieren.



Thomas Bößem

Dal mit gelben Linsen, Basmati, Naan und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:
100 g Basmati

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Für das Linsen-Dal:
150 g gelbe Linsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
1 Zitrone
2 EL Butter
200 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsefond
½ TL gemahlener Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Garam Masala darin 5 Minuten anschwitzen. Mit 350 ml Gemüsefond auffüllen, Linsen hinzugeben und zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben. 125 ml Kokosmilch hinzufügen und mit etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und weiter köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, aber noch ein wenig Biss haben. Dal ggf. mit restlicher Kokosmilch und Fond abschmecken.

Für das Naan:
150 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Msp. Natron
50 g Naturjoghurt
1 EL Butter
Olivenöl, zum Bestreichen
Salz, aus der Mühle

Mehl, Backpulver, Natron und etwas Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in zwei oder drei Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten mindestens zwei Minuten backen. Optional vorher mit wenig Butter oder Olivenöl bestreichen.

Für die Raita:
250 g Naturjoghurt
½ Gurke
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon Saft
½ Bund Minze
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL etwas Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke fein reiben und in einem Tuch oder mit den Händen auswringen. Frühlingszwiebeln fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Gurke mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Joghurt vermengen. Limette halbieren und auspressen. Minze hacken. Raita mit 2 EL Limettensaft, Minze, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und idealerweise noch eine Zeit lang im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Garnitur:
1 Chilischote
½ Bund glatte Petersilie
1 Handvoll Cashewkerne

Petersilie fein hacken. Chili klein schneiden. Cashews anrösten. Dal mit Reis auf Teller anrichten und mit Petersilie, Chili und Cashew garnieren. Naan und Raita dazu servieren.



Beeke Meister

Spargel-Risotto mit Knusper-Garnelen und Zitronenschaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

75 g Risottoreis
5 Stangen Grüner Spargel
1 Schalotte
15 g Parmesan
5 EL Butter
50 ml Traubensecco
375 ml Gemüsefond (gerne mit Liebstöckel)
½ Bund glatte Petersilie
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin glasig dünsten. Den Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten.

Mit Traubensecco ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Nach und nach Fond hinzufügen. Diesen immer wieder verkochen lassen, bevor weiterer Fond hinzugegeben wird. Reis 20-25 Minuten garen.

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken. 3 Minuten vor Ende der Garzeit den Spargel zufügen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben und zum Schluss hinzufügen. Dann die restliche Butter und Petersilie unterrühren.

Für den Schaum:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
50 g Crème fraîche
200 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian
1 Wacholderbeere
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf aufkochen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, die Hälfte des Knoblauchs, Thymian und Wacholderbeere hinzugeben. Bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen.

Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und auspressen. Gemüse-Sud durch ein Sieb gießen. Crème fraîche, Zitronenschale, restlichen Knoblauch und 4 EL Zitronensaft einrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Garnelen
1 Ei
Mehl, zum Mehlieren
Panko, zum Panieren
750 ml Pflanzenöl

Garnelen waschen und gut abtrocknen. Eine Panierstraße aus verquirltem Ei, Mehl und Panko vorbereiten. Einen Topf mit Öl erhitzen. Wenn sich Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug. Garnelen erst in Mehl, dann in Ei und im dritten Schritt in Pankomehl wenden. Anschließend in das heiße Öl geben. Die Garnelen ca. 2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind.



Laut WWF ist die **tropische Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ivan Chlumsky

Szegeđiner Gulasch mit Kräuter-Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Gulasch:

300 g Schweinefilet
 400 g Sauerkraut
 2 Gemüsezwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 Kartoffeln
 500 ml Pils
 1 EL Tomatenmark
 3 Zweige Majoran
 2 Lorbeerblätter
 1 TL scharfes Paprikapulver
 1 TL Kümmel
 1 TL Wacholderbeeren
 50 g Zucker
 Olivenöl, zum Anbraten

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und aromatisieren. In einer Extrapfanne Zucker karamellisieren. Sauerkraut auswringen und in dem Zucker anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit Bier ablöschen. Majoran zupfen. Lorbeer, Paprikapulver, Kümmel, Majoran und Wacholderbeeren dazugeben. Fleisch klein schneiden und in einer Pfanne in Öl 4-5 Minuten scharf anbraten. Anschließend 3 Minuten im Sauerkraut mitköcheln. Mit fein geriebenen Kartoffeln die Sauce binden.

Für den Kartoffelstampf:

300 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Zitrone, davon Abrieb
 30 g Butter
 50 ml Milch
 1 TL körniger Senf
 ¼ Bund Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 1 Zweig Liebstöckel
 Muskatnuss, zum Reiben

Kartoffel schälen und in Salzwasser garkochen.

Butter in einer Pfanne zu Nussbutter werden lassen. Zitronenschale abreiben.

Kartoffeln abgießen, zerstampfen und Milch und Nussbutter unterheben. Mit Muskat, Senf und Zitronenschale abschmecken. Schnittlauch, Petersilie und Liebstöckel klein hacken und mit dem Stampf vermischen.

Für die Garnitur:

100 g Schmand
 1 Bund Petersilie
 1 Chilischote

Petersilie und Chili klein schneiden.

Gericht auf Teller anrichten und mit Schmand, Petersilie und Chili garniert servieren.



Selina Hofmann

Fettuccine mit Tomatensauce, Orange und Minze

Zutaten für zwei Personen

Für die Linguine:

400 g Hartweizenmehl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit 200 ml Wasser und Öl in eine Rührmaschine geben bis ein klumpiger Teig entsteht. Diesen nochmals mit der Hand durchkneten und für ca. 15 Minuten in den Kühlschrank legen.

Teig ausrollen und durch die Nudelmaschine laufen lassen und mit Hilfe eines Linguine-Aufsatzes in Form bringen. Im Salzwasser gar kochen. Eine Tasse Nudelwasser für die Sauce beiseitestellen.

Für die Sauce:

1 große Fleischtomate
6 EL passierte Tomaten
2 dünne Scheiben kerniges Vollkorn-
Roggenbrot
1 kleine Zwiebel
2 EL Tomatenmark
40 ml Rotwein
½ TL Paprikapulver
1 Prise Zucker
¼ TL Salz
Olivenöl, zum Anbraten

Zwiebel abziehen und würfeln. Fleischtomate würfeln. Brot grob zerbröseln. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Tomatenwürfel, Brot, Salz, Zucker, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und 1 Minute durchschwenken. Mit Rotwein ablöschen. Passierte Tomaten und Nudelwasser dazugeben und alles 4 Minuten köcheln lassen.

Für die Beilage:

1 Orange, davon Abrieb & Fruchtfleisch
½ Chilischote
1 Handvoll Minze
¼ Bund glatte Petersilie

Von der Orange einen Teelöffel Schale abreiben, anschließend halbieren und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Minze und Petersilie fein hacken. Alles unter die Sauce heben und schnell servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jörn Ewig

Spaghetti mit Tomaten-Hähnchen-Ragout nach "Jägerart"

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

180 g Weizenmehl, Type 550
80 g Hartweizengrieß
3 Eier
1 TL Olivenöl

Die Eier trennen. Weizenmehl mit Hartweizengrieß, Eigelben, Olivenöl und 20 ml Wasser in die Küchenmaschine geben und zu einem Teig vermischen. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie geben und kurz ruhen lassen.

Für das Ragout:

300 g Hähnchenfilet
80 g roher Schinken
3 Sardellenfilets
700 g passierte Tomaten
100 g eingelegte marinierte Paprika
100 g schwarze Oliven, ohne Stein
15 g getrocknete gemischte Pilze
1 getrocknete Chilischote
1 Knoblauchzehe
80 ml trockener Rotwein
½ TL getrockneter Rosmarin
2 TL Kartoffelstärke
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Getrocknete Pilze in heißem Wasser einweichen. Schwarze Oliven halbieren. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Rohen Schinken in Streifen schneiden. Sardellenfilets kleinhacken. Chilischote kleinhacken. Knoblauch abziehen und mit Salz mit dem Messerrücken kleinhacken. Nach dem Einweichen die Pilze in ein Sieb geben, das Einweichwasser dabei auffangen und die Pilze grob hacken. Fleisch klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Schinken zugeben, und kurz mitbraten lassen, bis er Farbe angenommen hat. Sardellen, Oliven, Paprika und Rosmarin zugeben und mitbraten lassen. Knoblauch und Chili zugeben. Mit Rotwein ablöschen, Einweichwasser der Pilze und die passierten Tomaten zugeben. Die Hitze reduzieren. Ggf. mit angerührter Kartoffelstärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Nudelteig ausrollen und mit Hilfe eines Spaghetti-Aufsatzes Spaghetti ausschneiden. In Salzwasser garkochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.